

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

Méditation

- méditation guidée
mercredi 19h - 20h
- session non guidée
chaque matin 7h55 - 8h30

Présentiel et visioconférence

Équilibre corps - esprit

- Qi Gong
jeudi 18h30 - 19h45
- Pleine conscience
mardi 19h - 20h15
présentiel et visioconférence
- Yoga
lundi 19h30 - 20h45
mercredi 9h30 - 10h45

Pratiques bouddhistes

Détails sur le site internet dans
Programme - pratiques
hebdomadaires

INFOS PRATIQUES

CONTEXTE SANITAIRE

Activités avec PASSE SANITAIRE

- Yoga, Qi gong, pleine conscience
- Conférences
- Stages bouddhistes généraux
- Hébergement sur place

Inscriptions

- Nécessaires en raison du nombre de places limitées en présentiel
- Possibilité de suivre certaines activités en visioconférence.
Voir le détail sur le site internet

Adhésion, tarifs et horaires

Informations sur le site internet

CONTACTEZ-NOUS

Jardin de la Méditation

2 bis rue de la Gabelle, 50510 Cérences

www.jardin-meditation.org

contact@jardin-meditation.org

06 33 93 00 42

Programme

SEPTEMBRE

DÉCEMBRE

2021



Le jardin
DE
LA **méditation**

**CÉRENCES
NORMANDIE**

Équilibre corps-esprit

Yoga, Qi-gong & pleine conscience

Atelier de yoga

dimanche 3 octobre (date indicative pouvant encore être modifiée)

Atelier de pleine conscience – Mieux vivre le changement

Stella Arvaniti
Samedi 23 octobre 2021
de 10h à 12h

Atelier de pleine conscience – Communiquer en conscience

Stella Arvaniti
Samedi 27 novembre 2021
de 10h à 12h

Atelier Qi Gong

Mathieu Le Moal
Dimanche 28 novembre 2021
de 10h à 12h

Méditation

Vivre la méditation : Cultiver lucidité et détente

Lama Jean Guy

~~samedi 16 octobre~~

mardi 19 et mercredi 20 octobre de 19h30 à 20h30

Retraite d'automne

Lama Shérab Olivier
Mercredi 10 au dimanche 14 novembre

(Re)découvrir la méditation

Lama Shérab Olivier
Samedi 4 décembre
de 10h à 11h30

Retraites individuelles

Possibles sur demande et après un entretien avec l'enseignant référent du Centre

Minimum 3 jours

Bouddhisme vivant

Conférence : Qui suis-je ?

Lama Jinpa Lodreu
(Jean-Marc Falcombello)
vendredi 24 septembre

Stage : Au coeur des émotions

Lama Jinpa Lodreu
(Jean-Marc Falcombello)
samedi 25 et dimanche 26 septembre

Stage : Sagesse et compassion

Lama Jean-Guy
vendredi 15 octobre
de 19h30 à 21h30

Stage : Un chemin de libération

Lama Shérab Olivier
Samedi 4 et dimanche 5 décembre

Groupes d'étude

Au cœur des émotions
Chaque mercredi de 20h15 à 21h

Les cinq agrégats

Étude approfondie
A partir du 18 septembre
Samedi matin tous les 15 jours
De 10h à 12h